№ 7. Warszawa 15 Lutego 1908 r. Rok 3.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5 Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronicy okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop.
*Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony hygienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

GODŁO:
„Mężczyźni nietylko etnograficznie lecz i psychologicznie, tworzą różne rasy, kobiety tylko dwie: jedną, która umie kochać, drugą—do miłości niezdolną“.

Z plonu konkursowego.

V. EMANCYPACJA i KOBIECOŚĆ.

AUTOR:
Eugenja Żmijewska,
Warszawa.



Czy dopuszczenie kobiet do równych praw z mężczyznami, a tem samem skasowanie przywilejów, których zażywają dotychczas, stłumi w nich wdzięk, dobroć, słowem te zalety, które mężczyźni określają nazwą „kobiecość“? Na czem-że kobiecość polega? Czy na biernej słodyczy, na miękkości ruchów, na uległem posłuszeństwie panu i władcy, na bezbronności, która jest bronią najsilniejszą wobec silnych duchem i ciałem? Czy te zalety, czy te właściwości, są możliwe w czasach dzisiejszych, gdy już mężczyzna nie prowadzi, ani też niesie kobiety na rękach przez życie, lecz gdy ona musi iść o własnych siłach, nieraz przebojem?

Ludzkość rozstrzyga te zagadnienia od stu lat z górą, od czasów wielkiej rewolucyi i pojawienia się pierwszych „emancypantek“ w rodzaju Téroigne de Méricourt. Każde pokolenie rozstrzyga je inaczej, co jest zrozumiałem i nieuniknionem, bo życie płynie naprzód, na falach swych niosąc coraz to nowe potrzeby i przejawy.

Emancypantki z lat 70-tych XIX stulecia walczyły nie o prawa polityczne, lecz o wiedzę. Te pionerki, wyruszając na uniwersytet, jako dodatek, nieodzowny do patentu dojrzałości, uważały włos krótko strzyżony i ubiór, wzorujący się na męzkim stroju. Powiedzmy szczerze, były śmieszne, jak śmiesznymi są parweniusze, nie mogący jeszcze oswoić się ze swym dorobkiem. Z tych „śmiesznych“ studentek wyszły przeważnie lekarki.

Wiedzę nosiły uroczyście, pompatycznie, stroiły się w nią, jak zwyczajne kobiety—w modny kapelusz. Pacyentki swoje usiłowały natchnąć wysokiem pojęciem o swej niezgłębionej wiedzy. Jeśli nawet ubierały się modnie, to zwykle cudacznie — i w taki, zewnętrzny, dziecinny sposób zaznaczały swe tytuły do niepospolitości.

U jednych, ten miodowy miesiąc z wiedzą trwał dłużej, u drugich krócej—wedle stopnia ich próżności. Obecnie, takich cudaków jest bardzo mało, bodaj dlatego, że coraz więcej jest kobiet ze stopniem uniwersyteckim.

Ileż to owieczek swego czasu buczało: Po co przypuszczać kobiety do uniwersytetów? Co się stanie z moralnością, z kobiecością, z rodziną?

A jednak dziś we wszystkich krajach dużo jest kobiet lekarzy, a mimo to ani moralność, ani kobiecość, ani rodzina nie poniosły szwanku. Instynkt macierzyński jest zbyt silny, aby mogła go zagłuszyć nauka lub profesya; a i chęć wzbudzenia miłości zbyt wielka, aby kobieta miała jej się wyrzekać dla zdania egzaminu *cum eximia laude.*

Z drugiej znów strony kobiety, pozbawione rodziny, znajdują zadosyćuczynienie na polach wiedzy i fachowych zarobków. Dzięki temu społeczeństwo uwolnione jest od ciężaru, jakim były dla niego dawniej bezczynne stare panny.

Czy więcej miały w sobie kobiecości owe rezydentki po wiejskich dworach, ubogie krewne, zgorzkniałe, podwiązane szafranowemi chusteczkami, cierpiące ustawicznie na zęby, czy nasze dzisiejsze korektorki, buchalterki, kasyerki, korespondentki handlowe, przepisywaczki na maszynach, stenografistki, pracujące równo, wytrwale, pogodne, zadowolone z życia?

Jakie straty na takiej emancypacyi poniosła kobiecość? A czy łatwo można być powojem, bluszczem, oplatającym dęby w kraju, gdzie jest o kilkadziesiąt tysięcy bluszczów więcej niż dębów? Czy te hufce, stanowiące nadwyżkę, mogą założyć ręce i czekać na silne ramię, któreby im udzieliło oparcia, w imię zasady, że walka o byt jest czynnikiem „odkobiecającym?

Gdyby kobiecość polegała na biernej dobroci, na nieśmiałem usuwaniu się z drogi panom stworzenia — to największą, nieubłaganą jej przeciwniczką byłaby — statystyka ludności, cyframi wykazująca niemożliwość takich zalet w kraju, gdzie na 1000 kobiet w wieku od lat 15 do 45, zaledwie 468 jest zamężnych.

Ale kobiecością nie jest, na szczęście, ani lenistwo, skłaniające do wyczekiwania na męża, ani zanik energii, ani ślamazarstwo życiowe, ani dobroć, bezradna wobec ludzkiego cierpienia, umiejąca nad niem tylko łzy ronić.

Dziś kobiety, zmuszone do tego twardemi warunkami bytu, nauczyły się już pracować — nietylko na siebie, ale niekiedy na mężów i całą rodzinę. Przesta-

ły być „parweniuszkami" na wielu polach. Oswoiły się już z literackiemi wawrzynami. Noszą je ze spokojem, zdobiąc niemi głowy — porządnie uczesane. Przed kilkudziesięciu laty, pani Dudevant, zapisując się do literackiego cechu, uznała za stosowne przybrać męzki pseudonim — George Sand — i męzkie szaty. Dziś, gdy hufiec powieściopisarek jest liczniejszy od szeregu powieściopisarzy, noszą one suknie modnym krojem i nie wyróżniają się niczem od innych kobiet — nawet palcami zawalanemi atramentem. Znajduje się może jedna, dwie, z włosami przystrzyżonemi, w męzkim surducie, ale stanowi jaskrawy wyjątek.

Natomiast talent pisarski nie przeszkadza Orzeszkowej być pełną słodyczy, wdzięku, skromności, nie przeszkadza jej rękoma, które skreśliły kilkadziesiąt tomów, robić szydełkiem, układać z roślin piękne albumy, dysponować codzień obiadów, dbać o wygodę gości; talent nie przeszkadza też Konopnickiej po mistrzowsku cerować, łatać i wyborne robić kluseczki.

Ich kobiecość tak głębokie ma w duszy korzenie, iż nie zdołały ich wyrwać ani obowiązki pisarskiego zawodu, ani jego przywileje — hołdy, uznanie, sława.

Kobieta, która ma w sobie iskrę Bożą, miewa zwykle tak duży zapas rozumu i dobroci, że jej nie zaćmią wonie kadzideł. Im większa sława, tem większa prostota, tem głębsze zrozumienie świata, ludzi, tem większa pobłażliwość, a tem samem słodycz, ta czysto kobieca właściwość.

Ani *prawdziwa* wiedza, ani *prawdziwy* talent nie czynią ujmy rodzinie. Te z kobiet, które zapominają o niej dla uniwersyteckich studyów lub pracy zawodowej, odbiegłyby od niej — dla kochanka, dla flirtu, bo nie mają nerwu obowiązku, bo to są jednostki, szukające zadowolenia — własnego kaprysu, nie zaś potrzeby rozumu lub serca. Że istnieją takie, nie powinno to być powodem do tamowania innym drogi ku zarobkom, lub sławie. Należy dać kobiecie *wszystkie* prawa *ogólno-ludzkie*. Te z kobiet, które będą mogły, skorzystają z nich, te, które są niezdolne, pozostaną przy dawnem upośledzeniu.

W zdobywaniu praw do wiedzy i do fachów kobiety muszą przejść przez sito konkurencyi.

Ostatnim wyrazem emancypacyi jest obecnie walka kobiet o prawa wyborcze — bierne i czynne. Dotychczas kobiety na arenie publicznej odgrywały rolę „konfidentek" scenicznych — ich rady oddziaływały niejednokrotnie na przebieg spraw pierwszorzędnej doniosłości. Najrozumniejsi politycy zasięgali zdania kobiet rozumnych, a słuchali często — głupich.

Głos kobiety ważył niekiedy na szali wszechświatowych przeznaczeń, nie mówiąc już o głosie Syreny i Loreley, wabiącym mężczyznę, o głosie, dla którego on zapomniał o obowiązkach lub wdawał się w karkołomne imprezy, jakich widownią była starożytna Troja. Nie — mowa tu jedynie o głosie doradczym, o sądzie kobiety w sprawach państwowych, o jej wpływie w tym okresie na mężczyznę. Niejeden przykład dowodzi, że ten wpływ bywał dobry, a sąd — trzeźwy. Obecnie kobiety chcą — już nie szeptać swe rady na

---

Przegląd i ocena preparatów kosmetycznych.

(Z lecznicy lekarsko-kosmetycznej i pracowni chemiczno rozbiorowej Dr. L. Lustra w Krakowie).

Mydło „Zdrowia" Askanasa

Niejednokrotnie oddawaliśmy należyty hołd na łamach „Kosmetyki" wytwórczości polskiej w zakresie fabrykacyi kosmetycznej. Nie przeczymy, iż powodowaliśmy się szczeremi chęciami dźwignięcia rodzimego przemysłu, atoli przyświecał nam przedewszystkiem obowiązek informowania czytelników o najlepszych i nieszkodliwych przetworach z dziedziny produkcyi kosmetycznej.

Walka konkurencyjna właśnie na polu wytwórczości perfumeryjnej zalała rynki zbytu tak lichymi, a częstokroć szkodliwymi fabrykatami, że okazała się konieczność stworzenia ochronnej placówki dla rzetelnej produkcyi, a jednocześnie piętnującej i zwalczającej fabrykacyę nieuczciwą, obliczoną na wyzysk łatwowiernych profanów.

Zasadzie tej hołduje wyłącznie jedyne fachowe pismo „Kosmetyka", która stała się bezstronnym i na naukowych podstawach opartym drogowskazem dla szerokiego koła naszego społeczeństwa. Gwarancyę bezwzględnej bezstronności w ocenianiu dobrej lub złej strony danego fabrykatu dają dostatecznie współpracownicy, rekrutujący się w dziale kosmetycznym z zawodowych osób: lekarzy i chemików.

Kwestya ta doniosłe ma znaczenie, bo w ostatnich czasach zaroiło się wprost od licznych pism i ulotnych broszur, pozostających na żołdzie fabrykantów, a kryjących pod obłudną rezoneryą nieuczciwą reklamę.

Sposób przemawiania w owych edycyach, pozbawionych wszelkiej wartości naukowej, jest tak dla laika przekonywający, że nie dziwimy się wcale, jeśli fabrykant zyskuje na skutek takiej reklamy setki *przelotnych* zwolenników.

Tyle na razie o reklamie, do której jeszcze w przyszłości wrócimy.

A teraz pragniemy zwrócić uwagę czytelników na mydło „zdrowia" Askanasa, które należy do rzędu mydeł neutralnych.

Pobieżnie przypominamy czytelnikom, że rozróżniamy mydła: alkaliczne, neutralne i przetłuszczone. O alkalicznych i przetłuszczonych pomówimy na innem miejscu, a dziś zaznaczamy, że mydło neutralne, jako pozbawione nadmiaru wolnych alkaliów, nadaje się wyśmienicie do pielęgnowania nawet wrażliwej cery, tudzież do mycia rąk. Ręce nie znoszą z reguły mydła alkalicznego, bo ono wywołuje wskutek nadmiaru gryzących składników — opierzchnięcie skóry.

To samo dzieje się z normalną i wrażliwą cerą twarzy, to też nie należy się posługiwać byle jakiem mydłem, byle „z silnym zapachem", które nie stanowi nigdy o dobroci mydła, a często nawet drażni bardziej właśnie z powodu zawartości zbyt silnych lub nadmiaru olejków eterycznych. U osób z opierzchłą cerą radzimy w pierwszych dniach stosowania mydła „zdrowia" Askanasa, wetrzeć w skórę twarzy świeżą oliwę na 1/2 godziny przed umyciem. Do mycia rąk należy się z reguły posługiwać wodą gorącą.

Mydło zdrowia Askanasa możemy gorąco polecić naszym czytelnikom do pielęgnowania twarzy i rąk.

Dr. Luster.

---

ucho mężowi, kochankowi, bratu, lecz wypowiadać je głośno w zebraniach prawodawczych, parlamentach i sejmach. Dopominają się o to głośno, hałaśliwie. I nie dziw. Pierwszym objawem istnienia w okresie niemowlęctwa — jest krzyk. To samo dzieje się w przejawach życia, nietylko jednostek, ale i narodów. Mężczyźni przyswoili już sobie mowę polityczną, od wielu pokoleń wyrażają już swoje sądy, swoją wolę.— Kobiety naprzód gruchały, doradzały, pocieszały, śpiewały nad kolebką, rozkazywały w izbie czeladnej, szczebiotały w salonie, potem zaczęły dawać swym przekonaniom wyraz w słowie drukowanem. Teraz chcą mieć prawo do słowa żywego, do publicznych wystąpień.

Ale te aspiracye są jeszcze w okresie niemowlęctwa — „krzyku".

I dlatego działaczki społeczne i polityczne zatracają kobiecość, tak jak pierwsze doktorki; pragnąc zdobyć prawa równe z mężczyznami, pragną stać się podobnemi do mężczyzn. Tymczasem na świecie jest miejsce dla płci obu, choćby pracowały na jednem polu; każda wnosi do pracy swoje, specyficzne właściwości. Kobieta powinna wnieść dobroć, współczucie. „Mężczyźni, według Ellen Key — nietylko etnograficznie, ale psychologicznie tworzą różne rasy, kobiety tylko dwie: jedną, która umie kochać, i drugą — do miłości niezdolną".

W tych słowach streszcza się cała istota, całe znaczenie pojęcia kobiecości.

„Nie napróżno — mówi Orzeszkowa — długie wieki poczytywały kobietę za wyłączną i najwyższą kapłankę Dobra. Sposobami licznemi kształciły ją do tego kapłaństwa. Posiada ona za sobą — długą tradycyę dobroci i czystości. Nie posiada za to — tradycyi przelewania krwi bratniej. Przybyła świeżo do przybytku wiedzy, okiem nieuprzedzonem rozejrzeć się po niem może i odkryć wiele tajemnic, jeszcze nie dostrzeżonych, a przedewszystkiem tę główną jego tajemnicę, że przez *Prawdę* droga iść winna ku *Dobru*, że Prawda bez Dobra prowadzi ludzkość tylko ku najdoskonalszym maszynom do mordowania bliźnich".

Kobieta wedle słów tej-że, wielkiej myślicielki i pierwszej bojowniczki o prawa równe i sprawiedliwe dla kobiet — winna drapieżną zasadę: „homo homini lupus", wprowadzoną do dziejów świata przez mężczyznę, zastąpić zgoła inną: „homo homini res sacra".

To jest zadanie emancypacyjne kobiety. Taką działalnością kobiecość jej na polu równouprawnienia zaznaczyć się winna.

Gdy minie okres „krzyku", gdy kobiety przestaną być „parweniuszkami" na uprawianych przez siebie zagonach, gdy będą mogły uprawiać wszystkie — nie w imię próżności, jednopłciowej pychy, lecz w imię ogólnego dobra, wtedy dopiero wycisną piętno *szczytnej* kobiecości na wszechświatowych dziejach.



Modna choroba.

Jest nią obecnie w całem tego słowa znaczeniu influenza, czyli grypa. Modną podwójnie, bo i z racji wszechwładnego panowania i z racji samego tytułu, nazwa bowiem *influenza* w języku włoskim oznacza: 1) wpływ atmosferyczny i 2) „modną chorobę", a nawet niemcy nazywają ją „Modefieber".

Nazwę „*grypa*" wywodzą niektórzy etymologowie od słowa francuzkiego *aggriper*, co znaczy: napadać znienacka, chwytać; nasi zaś domorośli etymologowie twierdzą, iż nazwa ta pochodzi od słowa *chrypka*, z której następnie urobiono *grypkę*, a potem *grypę*. Nie mając pretensji do biegłości w etymologii—pozostawiam tę sprawę do rozstrzygnięcia naszym uczonym filologom, a przystępuję ad res medias.

Dla całokształtu opisu tej choroby uważam za niezbędne przytoczyć krótki jej rys historyczny.

Otóż epidemia influenzy nawiedziła Europę po raz pierwszy w r. 1173, po raz drugi w r. 1557 i potem kolejno w latach: 1580, 1675, 1729, 1862, 1889 i w roku bieżącym.

Najwięcej dała się ona we znaki w r. 1729. Ogólną cechę każdej epidemii stanowi to, iż szerzy się ona z nadzwyczajną szybkością, posuwa się zazwyczaj ze wschodu na zachód, obejmuje kolosalne przestrzenie

nie oszczędzając w swym pochodzie nikogo, tak iż stanowi prawdziwą *pandemię*. Niema ani jednej strefy na kuli ziemskiej, lub klimatu, wolnego od epidemii grypy; pora roku również nie wywiera wpływu. Co się tyczy *przyczyn* epidemii, to w kierunku tym nic stanowczego orzec się nie da, to też musimy zadowolnić się samemi tylko hypotezami. Naprzykład, jedni twierdzą, iż wpływy atmosferyczne i telluryczne odgrywają pewną rolę; inni zaś widzą w epidemii influenzy pewien związek przyczynowy z epidemią cholery; jako dowód przytaczają, iż epidemię tegoroczną poprzedziła cholera w Rossji. Taka hypoteza nie wytrzymuje najmniejszej krytyki. Powiedziałbym, iż jest to tylko zwyczajny zbieg okoliczności, nic więcej.

Zato istota samej choroby została już dokładnie zbadaną. Wiemy, iż jest to choroba pasożytnicza, i że wywołaną zostaje przez bakterje *Pfeiffra*. Są to najmniejsze ze wszystkich dotychczas znanych mikrobów; wykrywamy ich obecność zarówno we krwi jak i w plwocinie chorych na influenzę.

Zauważono, że pogoda wywiera nieznaczny wpływ na rozwój choroby, że zarówno szerzy się ona w miejscowościach, gdzie temperatura była poniżej zera na kilka stopni, jak i tam, gdzie było po kilka stopni ciepła; że nieco więcej zapada na nią mężczyzn, niż kobiet; że łatwiej ulegają jej osoby, będące w podeszłym wieku i dotknięte chorobami przewlekłemi, niż młodzież i osoby zupełnie zdrowe; że dotyka w równej mierze wszystkie klasy społeczeństwa; że natężenie objawów choroby zależnem jest od tego, czy zapadł na nią człowiek zupełnie zdrowy, czy też słabowity, i że wreszcie możliwa jest recydywa, zakończona nawet śmiercią, zwłaszcza u osób, które zbyt wcześnie—po przebytej grypie—wróciły do zajęć zwykłych.

Co się tyczy objawów choroby, to w większości przypadków są one tak mało typowe, iż lekarz nieraz nie jest w stanie rozpoznać choroby. Objawy są zazwyczaj niewyraźne: ma się przeważnie do czynienia z „ogólnem niedomaganiem", któremu towarzyszy gorączka, mniej albo więcej silna, czasami dochodząca do 40° a także silne bóle głowy i krzyża.

W ogólności objawy influenzy rozdzielają na: dotyczące dróg oddechowych, przewodu pokarmowego i układu nerwowego.

Przy zajęciu dróg oddechowych bywa zazwyczaj katar nosa z silnem zaczerwienieniem i łzawieniem łącznicy, dreszcze i kaszel. Jeżeli na pierwszy plan występują objawy ze strony przewodu pokarmowego — bywa obłożony język, występują mdłości, wymioty, biegunka, zupełny brak apetytu, gorzki lub kwaśny posmak. Na ten ostatni objaw, bardzo charakterystyczny, zwrócił już w r. 1580 uwagę jeden z ówczesnych lekarzy: *„Tout ce que le malade mangeait, lui semblait amer ou puant"*.

Objawy ze strony układu nerwowego mogą być najrozmaitsze: bóle i zawroty głowy, niedowład a nawet paraliż, osłabienie słuchu, wzroku i czucia, neuralgie, napady histerji i epilepji, utrata przytomności i t. p.

Na szczególną uwagę zasługują objawy ze strony *skóry* i *włosów*, towarzyszące zazwyczaj nerwowej postaci influenzy. Bardzo często występują wykwity skórne o charakterze ostrym. Wykwit trzyma się zazwyczaj nie dłużej niż 24—48 godzin i przypomina pokrzywkę, czasem atoli ma się do czynienia z bardzo uporczywym t. zw. *herpes zoster* (półpasiec), któremu towarzyszy ból dokuczliwy, pieczenie, świąd skóry. Bardzo często występuje też liszajek wargowy. Włosy wypadają bardzo często zarówno w przebiegu influenzy, jak i po samej chorobie; zjawisko to jednak nie powinno dawać powodu do zmartwienia, gdyż po powrocie ustroju do normy—włosy zazwyczaj odrastają.

Co się tyczy *leczenia* influenzy, to wypływa ono z tego, com wyżej zaznaczył. Leczenie musi być przedewszystkiem objawowe, to znaczy, stosuje się środki, zależnie od tego, czy ma się do czynienia z objawami ze strony dróg oddechowych, przewodu pokarmowego lub układu nerwowego. W pierwszym rzędzie wskazany jest zupełny spokój i leżenie w łóżku. Specyfików przeciw influenzy niema, najczęściej stosuje się z bardzo dobrym skutkiem: aspirynę, phenacetynę, chininę i środki przeczyszczające. Zazwyczaj leki te wystarczają zupełnie; w każdym razie należy zawsze wezwać lekarza, gdyż o komplikacje podczas epidemii jest bardzo łatwo, i niestety statystyka tegoroczna ma do zanotowania liczne przypadki śmierci. Ofiarą tej modnej choroby padło już kilka wybitnych osobistości; między innymi zmarł Karol Nebe, znany basista, członek opery królewskiej w Berlinie.

Co się tyczy środków *zapobiegawczych*, to nie ulega wątpliwości, iż tej zimy, wskutek niezwykle zmiennej temperatury, stan zdrowia szerokich warstw ludności pogorszył się znacznie, i prawie wszyscy mają obecnie skłonność do zaziębienia, nawet osoby skądinąd zahartowane. Po za tem wszelkiego rodzaju wykroczenia przeciw hygienie i dyecie mogą dać impuls do influenzy. Z tego powodu i ze względu na panującą jeszczę epidemię należy starannie wystrzegać się wszystkiego, co może sprowadzić zaziębienie lub zaburzenie w przewodzie pokarmowym. Przestroga ta dotyczy zwłaszcza osób w wieku podeszłym lub osłabionych, których najwięcej czepia się obecna epidemia.

Dr. H. Zamenhof.



Dr. A. Merz — Kraków.

Życie wielkomiejskie a nerwowość.

Od drugiej połowy XIX stulecia odbywa się na ogół powolny a intensywny w odniesieniu do jednostek proces emancypacyi ducha z letargu umysłowego wieków minionych, których cechą był rozwój sił fizycznych, dla celów zaborczych. Proces ten trwa dalej, rozszerza się i doskonali kosztem sił fizycznych, toczy wprost organizm, spychając go coraz szybciej w otchłań przepaści zwyrodnienia.

Odzwierciadlenie tego nad wyraz smutnego stanu rzeczy znajdujemy w miastach większych, w tych środowiskach kultury, gdzie ludność zamienia krew i wszelkie soki żywotne na marne a skąpe złoto.

Życie więc wielkomiejskie jest dla wielu źródłem ciężkich i długotrwałych cierpień fizycznych, jak niemniej zagłady urody. Z jednej strony nieregularny tryb życia, nadmierne wygody i komfort czynią mieszkańców dużych miast mniej odpornymi, z drugiej zaś—wrażenia rozliczne i szybko po sobie następujące wywołują bezustanną czynność dróg nerwowych, łączących zmysły z ośrodkami mózgowymi, i doprowadzają je do silnego rozdrażnienia. Stan ten nierównomierne piętno wyciska na przeczulonej ludzkości; dotkliwie go odczuwają osoby z odziedziczoną nerwowością, tudzież pracujący intensywnie na polu nauki, handlu, przemysłu i t. d. Praca ich, wymagająca wysiłku całego zasobu sił żywotnych i energii, a wykonywana w ciągłym pośpiechu i w najwyższem napięciu umysłu, staje się po pewnym czasie powodem wycieńczenia i silnego zdenerwowania. Do tych czynników wzmagającej się coraz więcej nerwowości pośród ludności miejskiej, zaliczyć trzeba jeden jeszcze ważny bardzo: brak odpowiedniego ruchu. Weźmy pod uwagę tryb życia urzędników, pracowników kantorowych, nauczycieli, młodzieży szkolnej i t. d. Wszyscy oni dzień cały niemal siedzą przy biurkach lub ślęczą nad książkami, a że dla szybszej komunikacyi i wykorzystania czasu używają tramwajów lub dorożek, pozbawiają się choćby najzwyklejszej przechadzki.

Ulice zresztą wielkomiejskie rojne i zgiełkliwe nie są zgoła odpowiedniem miejscem spacerów dla osób umysłowo przeciążonych; pozamiejskie zaś wycieczki zbyt są odległe a zatem dla wielu zbyt nużące i wprost niemożliwe do codziennego wyzyskania. Nadmienić nadto należy, że sam spacer pieszy, wbrew ogólnemu mniemaniu, nie jest wcale dostateczną gimnastyką i kompensatą dla organizmu, dzień cały na bezczynność skazanego. Nie tylko bowiem że ćwiczy on wyłącznie mięśnie nóg, podczas gdy górna część ciała pozbawiona jest ruchu, ale dla osób osłabionych mają codzienne dłuższe spacery często działanie ujemne.

Bezpośredniem następstwem tego siedzącego trybu życia jest utrudniony odpływ krwi z obwodowych organów do serca, co pociąga za sobą tak rozpowszechnione przypadłości, jak: nawykowe zaparcie i rozszerzenie żył, a właśnie te cierpienia są najczęstszym powodem hypochondrii i ogólnego zdenerwowania. Chcąc, aby ruch i praca fizyczna dobre odniosły skutki, trzeba je zastosowywać systematycznie, rozdzielając ową pracę na rozmaite grupy mięśni, nie obciążając ich jednak zbytnio, tak, aby wynikiem jej było ‚odświeżenie i wzmożenie sił—nigdy zaś przemęczenie. Rezultat ten mógłby być osiągnięty przez systematyczne wykonywanie pewnych ruchów gimnastycznych w domu, o ileby ćwiczenia te były uprawiane konsekwentnie i regularnie. Że jednak osobom nerwowym brak zazwyczaj energii i wytrzymałości, dlategoteż pożądana gimnastyka dorywczo tylko bywa wykonywana, a jej efekt leczniczy równa się zeru.

Inaczej rzecz się ma w zakładach, specyalnie w tym celu urządzonych, w t. zw. „mechanoterapeutycznych", jakich w ostatnich latach w większych miastach wiele powstało, i które mają na celu leczenie za pomocą środków mechanicznych. Rozmaite są tego metody, wszystkie jednak dążą do jednego celu.

Odkąd doświadczenie nas nauczyło, że systematyczne ćwiczenia mięśni nietylko mięśnie te rozwijają i czynią silniejszymi, ale także hartują system nerwowy, pobudzają krążenie krwi i przemianę materyi—odtąd zyskała gimnastyka stałe miejsce w medycynie. Najwięcej uznania zyskała gimnastyka mechaniczna systemu Dra Zandera.

Przyrządy Zandera odznaczają się na pozór prostotą konstrukcyi, a jednak są genialne w pomyśle.

One umożliwiają ruchy automatyczne i czynne, tudzież stopniowanie pracy. U osób przeto słabszych wyklucza automatyczność przyrządu wszelki wysiłek fizyczny, a w miarę jędrnienia energii mięśni, reguluje się pracę, proporcyonalnie do sprawności mięśni gimnastykującego się.

W ten sposób systematycznie wykonywana gimnastyka działa zbawiennie na ustrój nerwowy,

a tem większą ma wartość dla mieszkańców większych miast, że może być codziennie wykonywana bez przerywania biegu zwykłych zajęć.

Osobom przebywającym w miastach, które poszczycić się mogą instytutem, na wzór Zandera urządzonym, radzimy korzystać z jego nader zbawiennych rezultatów zdrowotnych. A od zdrowia do świeżości— przestrzeń znikająco mała, to też zabiegi przyrządami Zandera mają doniosłe znaczenie kosmetyczne.

Wpływ przyrządów Zandera na piękne kształty ciała, nadmierną tuszę i inne zboczenia przemiany materji, omówimy niezadługo na łamach „Kosmetyki".



Kilka uwag w sprawie zabaw dziecinnych w porze zimowej.

Warszawa karnawałuje tej zimy ogromnie, czemu sprzyja z jednej strony długi karnawał, a z drugiej—łatwo zrozumiała chęć użycia zabawy po kilku latach bezczynności, trwogi i niepokoju.

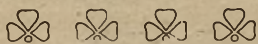
W tej orgii karnawałowej biorą również żywy udział dzieci. Pozostawiam pedagogom rozstrzygnięcie kwestji, o ile udział dzieci w różnego rodzaju zabawach jest wskazany ze względów pedagogicznych — ja pragnę jedynie jako lekarz zaznaczyć, iż wszelkie zbiorowiska dzieci dla zabaw w porze zimowej są wielce szkodliwe pod względem hygienicznym.

Weźmy dla przykładu jakąkolwiek bądź zabawę, bez względu na to, czy będzie to balik dziecinny, czy przedstawienie teatralne lub też koncert. Wszystko to odbywa się w sali, w której z powodu zgromadzenia się znacznej liczby osób, wytwarza się niemożliwa ciepłota, do czego przyłącza się nadmiar wydychanego kwasu węglowego, tlenku węgla i produktów spalania się gazu. To wszystko oczywiście bardzo ujemnie wpływa na wraźliwe organy oddechowe jak i na układ nerwowy dzieci, nie mówiąc już o innych szkodliwych wpływach. Bez przesady rzec możemy, iż przynajmniej $^3/_4$ wszelkiego rodzaju przeziębień, katarów nosa, zapaleń gardła i t. p., przypisać należy zabawom dziecinnym — zwłaszcza gdy się jeszcze uwzględni gwałtowną zmianę temperatury przy wyjściu z ogrzanej sali na powietrze.

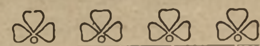
Na układzie nerwowym i stanie psychicznym dzieci takie zabawy odbijają się bardzo szkodliwie: wraźliwy umysł dziecka przetapia wrażenia przeżyte; sen z powiek ulata albo bywa niespokojny, i na takiem podłożu rozwija się bardzo łatwo nerwowość, niepokój, które są tak trudne do wyleczenia u dzieci.

Rzecz dziwna! Tyle błędów karygodnych popełnia się względem dzieci na każdym niemal kroku! W szkole ślęczą nad książkami, w zgarbionej pozycji, pozbawione ruchu i świeżego powietrza, tracą rumieńce, tracą blask oczu, a z braku ruchu, z braku warunków życia, niezbędnych dla ich młodocianego ustroju, nabawiają się częstokroć groźnych cierpień. Zdawałoby się tedy, iż ten brak ruchu należy im zrekompensować rozrywkami odpowiedniemi — a tu tymczasem odbywa się wręcz przeciwnie. „Grzeczne" dzieci prowadzi się w nagrodę za postępy w naukach— na bale dziecinne, na przedstawienia, zamiast tego aby im pozwolić używać w całej pełni sportu zimowego na otwartem powietrzu—rozrywki w całem tego słowa znaczeniu hygienicznej, wpływającej dodatnio na rozwój fizyczny młodocianych latorośli.

Dr. W.



KRONIKA.



Królowa Amelja, wdowa po zamordowanym królu portugalskim, jest kobietą niezwykłą, łączy bowiem w swej osobie subtelną kobiecość z dobrze zrozumianą emancypacją, to też wśród ludu portugalskiego cieszy się wielką popularnością. Jest nader uprzejma i wesoła; pomimo swego żywego usposobienia nie lubi gwaru i blasku życia dworskiego. Najprzyjemniejszą rozrywkę jej stanowią sporty: pływanie, wiosłowanie i gry na świeżem powietrzu — dzięki temu jest zawsze młodą i piękną. Najmilszem jej zajęciem są studja naukowe. Nie wszystkim zapewne wiadomo, iż królowa Amelja studjuje z zamiłowaniem medycynę. W przeciągu kilku lat ostatnich najlepsi profesorowie uniwersytetu lizbońskiego wykładali jej przedmioty, objęte programem

wydziału lekarskiego. W roku zeszłym królowa zdała „cum eximia laude“ egzamina przepisane i została mianowana „honorowym doktorem medycyny z prawem zajmowania się praktyką lekarską“.

Królowa skwapliwie korzysta ze swego prawa i zajmuje się praktyką lekarską oczywiście bezinteresownie, opiekuje się mianowicie nader czynnie szpitalami, przytułkami i ochronami; jest prócz tego właścicielką apteki, w której sama przyrządza lekarstwa. Dochody z tej apteki królowa przeznacza na zasilenie funduszów instytucji dobroczynnych.

Najnowszy utwór Anatola France'a, mający niebawem ukazać się na półkach księgarskich, nosi tytuł „Pingwiny“. Treść tego utworu jest bardzo oryginalna.

Znakomity pisarz francuzki porusza w nim sprawę, która była omawianą w r. z. na łamach „Kosmetyki“. Treść „Pingwinów“ jest następująca:

Na odległej wyspie Alca żyło spokojnie stado pingwinów, owych ptaków symbolicznych. Żyło to sobie spokojnie, szczęśliwie, bez... ubrań, jak ongi Adam i Ewa w raju.

Żadna myśl niemoralna nie zaświtała w ich głowach, serca ich były czyste... brudne żądze ziemskie były im nieznane Lecz zdarzyło się pewnego razu, iż odwiedził je pewien starzec, przemienił ptaki w ludzi, uświadamiając w nich poznanie złego i dobrego.

Pewnego pięknego poranku wiosennego ów starzec z uczniem swym przechadzał się nad brzegiem morskim. Któż zdoła opisać jego zdziwienie i oburzenie, gdy ujrzał, że, zarówno samcy jak i samiczki, bawią się jak za dawnych dobrych czasów — bez żadnych osłon, nie wstydząc się wzajemnie.

Postanowił tedy dać im lekcję moralności i wybrał strój najodpowiedniejszy. Ale uczeń wpadł na pomysł dowcipniejszy. Wyszukał najpiękniejszą pingwinkę, przyprowadził ją do starca, w obecności którego udzielił jej lekcyi... modnej estetyki... jak należy ukrywać braki ciała, jak je podnosić, jak wabić mężczyzn, z nimi flirtować, jak zyskiwać ich miłość, wzbudzać w nich niepokój miłosny i żądze erotyczne...

Panna pingwinka okazała się bardzo pojętną uczenicą. Ustroiła się w zasłonę, która zakryła jej biodra i nogi, a kiedy strój ten zaczął ją nieco krępować, eleganckim ruchem zebrała fałdy owej zasłony, uniosła je z finezją kobiecą tak czarująco, iż sam mistrz został oczarowany. Na tem nie przestała jednak pingwinka. Jako nieodrodna córa Ewy zawiązała na karczku pyszne włosy, na głowę włożyła strojny kapelusz z kwiatami, szyję przybrała w ciasny wysoki kołnierz, nóżki obuła w trzewiczki na wysokich obcasach, opancerzyła się gorsetem „prawdziwie hygienicznym“ i tak przemieniona do zupełnego niepoznania poszła nad brzeg morza na spacer, kędy jej towarzyszki i towarzysze bez kostjumów bawili się w najlepsze ze sobą.

„Fi donc, jacy oni nieskromni i niemoralni“ — pomyślała wystrojona pingwinka. Na jej widok wszystkie pingwiny—samcy wydały okrzyk podziwu, opuściły swoje nieubrane koleżanki i jęły wzdychać do nadobnej strojnisi, która ciało ukryła w tajemniczych zwojach sukni.

Wkrótce dowiedziało się stado pingwinów, co to jest wstyd, i jak trzeba wystrzegać się nagości. Ptaki stały się ludźmi w całem tego słowa znaczeniu.

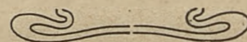
Dalsze metamorfozy okrywa autor tajemnicą...

Osobliwe zawody kobiece. U nas emancypacya kobiet rozwija się wciąż w kierunku jednostronnym. Nasze domorosłe emancypantki rwą się przeważnie do zajęć wymagających natężenia umysłowego. Nie zastanawiają się zupełnie nad wyborem zawodu, któremu poświęcić się mają zamiar, nie badają siebie, czy zawód obrany odpowiada ich usposobieniu, upodobaniu, warunkom fizyologicznym i t. p.

I oto na polu pracy kobiecej widzimy same buchalterki, kasjerki, korespondentki. Młode dziewczęta, tryskające zdrowiem i życiem, wychowane niekiedy na wsi i przyzwyczajone do ciągłego ruchu i zajęć na świeżem powietrzu, wysiadywać muszą całemi godzinami w pozycji zgarbionej w ciemnych, wilgotnych, źle przewietrzanych kantorach. Z jednej strony tracą zdrowie i nabawiają się chorób groźnych, z drugiej zaś obniżają jeszcze więcej już i tak obniżoną płacę..

Jakże inaczej przedstawia się praca kobiet w Ameryce. W urzędowych sprawozdaniach biura statystycznego amerykańskiego uwzględniona jest w osobnej rubryce praca kobieca wedle zawodów. Wykazy te dowodzą, na ilu polach podjęła kobieta współzawodnictwo z mężczyzną, nieraz z pomyślnym wynikiem. Niektóre z tych zawodów są istotnie niezwykłe.

Dorożkarka, która niedawno budziła taką sensację w Paryżu, nie jest dla Ameryki nowością; zawodowi temu poswięcały się w r. 1906 w samym tylko New Yorku 43 kobiety, 5 kobiet obrało trudny zawód pilota, przeprowadzając statki przez niebezpieczne miejsca z wielką zręcznością i wprawą. 10 zajmowało stanowiska konduktorów kolejowych; 32—hamulcowych; 26 zwrotniczych; 7 było strażników kolejowych, 508 maszynistek w różnych fabrykach. 45 kobiet oddawało się zawodowi inżynierskiemu, 185 kowalskiemu, 8 kotlarskiemu, 6 stolarstwu okrętowemu, 11 budowało studnie, 2 pokrywały dachy. Są tu wyliczone tylko zawody niezwykłe, ogółem bowiem, jak wynika z zestawień statystycznych, zarabia w Stanach Zjednoczonych własną pracą na życie około 5 miljonów kobiet.



Dział informacyjny.

Popierając w pismie naszem uczciwy przemysł, nie możemy przemilczeć o tych czynnikach, które stanowią węzeł, łączący publiczność z fabrykantami, a mamy na myśli stan kupiecki. Przeważnie bowiem z kupcami stykamy się bezpośrednio, przeto przy braku pobieżnej choćby wiedzy z zakresu towaroznawstwa, zdani jesteśmy na sąd kupca. System pośrednictwa takiego uznajemy z wielu względów za racyonalny, a najbardziej przemawia za nim ta okoliczność, iż sam fabrykant musi przecie wychwalać swój towar, podczas gdy kupcowi pozostaje wolny wybór z najlepszej wytwórczości. Kupiec dbający nie tylko o zysk, lecz i o zachowanie i ciągłe zdobywanie dobrej opinii, pojmuje swoje zadanie i spełnia je wedle najlepszej wiedzy fachowej. Rzut oka na kartki katalogu danego magazynu wystarcza nieraz do ocenienia etyki właściciela. Oto naprz. mamy katalog preparatów kosmetycznych i przyborów toaletowych P. Zdanowicza z Krakowa, właściciela pierwszorzędnego magazynu w tem mieście. Chlubne to świadectwo dla kupca. Na czele figurują najwybitniejsze firmy krajowe, a za niemi cały szereg światowych powag w zakresie wytwórczości kosmetycznej. Wnosimy z tego, że nie o ilość, lecz o jakość P. Zdanowiczowi chodzi, któremu widocznie w dobrem zrozumieniu własnego interesu zależy bardziej na zadowoleniu swych odbiorców, niżli fabrykantów taniej a lichej produkcyi.

Kupcom tej kategoryi należy się uznanie i życzenie wytrwania na raz obranej etycznej drodze.



Odpowiedzi Redakcji.

Ciekawej. 1) Naparzania i masaż działają dodatnio. 2) Przyrządy, o których mowa jest w liście, nabyć można we wszystkich znaczniejszych perfumerjach. 2) Dotychczasowe wyniki są dobre—dalsze próby są w toku.

Prenumeratorce z Marszałkowskiej. Wyczerpującą odpowiedź znajdzie Sz. Pani w № 13 r. z.

Siwiejącej. 1) Farba, w liście wymieniona, należy do bardzo szkodliwych, albowiem zawiera ołów.

2) Technika farbowania włosów była szczegółowo omówioną w numerze 14 r. z.

Otyłej. Żadne środki zewnętrzne, bez kuracji specjalnej dyetetycznej i zabiegów mechanicznych—nie odniosą skutku. Pigułki wzmiankowane zawierają jodek potasu (kali jodatum), i bez porady lekarza nie można ich używać. Twarz tłustą, skłonną do wągrów, należy myć w ciągu dnia trzykrotnie—wodą gorącą i mydłem alkalicznem.

Wdzięcznej. Najnowsze badania wykazały, że najlepszą wodą, odkażającą jamę ust i zęby, jest woda tymolowa. Z eliksirów krajowych najlepszym okazał się *Oxythymol* Jest to płukanie bardzo przyjemne w smaku, o własnościach wybitnie przeciwgnilnych, orzeźwia jamę ustną i wogóle nie ustępuje w niczem eliksirom zagranicznym, a jest o połowę tańsze.

Świteziance. Raczy Sz. Pani zwrócić się listownie do Dra Lustra, Kraków, Floryańska 37 powoławszy się na odpowiedź niniejszą.

Od Redakcji.

Niżej wymienione firmy zaofiarowały dla prenumeratorów „Kosmetyki“ rabat:

1) **Reim i S-ka, Kraków,** *przybory toaletowe, galanterja i kosmetyki.*

2) **Zdzisław Zdanowicz, Kraków,** *przybory toaletowe i podróżne, konfekcja męzka, mydła i perfumy z pierwszorzędnych francuzkich i angielskich fabryk.*

3) **Beuer i S-ka, Kraków, Sukiennice,** *skład bielizny męzkiej, damskiej i bluzek. Wyprawy ślubne.*

4) *Magazyn konfekcji i bielizny dziecinnej (dla panien do lat 16, dla chłopców do lat 12).* **Franciszka Martina Kraków,** *Rynek główny № 12.*

5) **Henryk Frist, Kraków,** *Salon malarzy polskich. Obrazy olejne i akwarele. Ramy. Papier i przybory szkolne. Bilety wizytowe. Główny skład i własne nakłady pocztówek ilustrowanych.*

6) **Zakopane,** *Pensjonat Dora.*

7) *Tow. Akc. przetworów chem. i aptecznych* **Henryk Welt, Warszawa, Przejazd 5.**

8) **W. Paszkowski,** *Warszawa, Marszałkowska № 109, róg Chmielnej. Perfumy, nowości hygieniczno-kosmetyczne, galanterja tualetowa w zakresie mody i elegancji. (10°/₀).*

Następujące zakłady lecznicze udzielają znacznych zniżek prenum. „Kosmetyki“.

1) *Zakład leczniczy dla chorób kobiecych Drów: M. Cerchy i T. Piotrowskiego, Kraków, Podwale 12.*

2) *Instytut mech. chirurgiczny i ortopedyczny Drów: A. Merza, M. Staszewskiego, Zygmunta Wachtla, Kraków, Zyblikiewicza 9.*

NADESŁANE

PERFUMERJA NAJWYŻSZYCH GATUNKÓW

A. SIOU & Co. POLECA

Capillairine

środek zupełnie nieszkodliwy przywracający siwym włosom pierwotny kolor.

SPRZEDAŻ WSZĘDZIE

WARSZAWA

MAGAZYN WŁASNY: MARSZAŁKOWSKA 116. TEL. 1406

Warszawskie Laboratorjum Chemiczne

POLECA

najdelikatniejsze, jedyne do mycia twarzy

Mydło śmietankowe „**LACTOL**".

Do nabycia w magazynach własnych:

1) Róg Senatorskiej i Miodowej. 2) Nowy Świat 45. 3) Róg Granicznej i Królewskiej. 4) Marszałkowska 125. 5) Marszałkowska 89 (przy Wspólnej). 6) Marszałkowska 63 (przy Pięknej), a także we wszystkich składach aptecznych i perfumerjach.



Two A. Ralle i S-ka

Warszawa, Wierzbowa 7,

Poleca nowości:

Perfumy, Mydła i Wodę kolońską

„Amarante"

„Rayon d'Eté"

Do nabycia w Perfumerjach i Składach Aptecznych.

Przy **Opaleniźnie udelikatniają skórę, wybielają**

Krem, Alkohol, Mydło Ogórkowe



wyrobu Apteki

M. Malinowskiego

w Warszawie, **Nowy Świat 35**.

Szwajcarska czekolada

„Helvetia" ♣ ♣ ♣ „Helvetia"

Żądać wszędzie.



ŻĄDAĆ WSZĘDZIE

Sweet Pea

Specjalność firmy

The Crown Perfumery Company London.

Przedstawiciel dla Królestwa i Cesarstwa:

DOM HANDLOWY

JÓZEF HOSIASSON

WARSZAWA.



BOROXYL

Ochronna marka zatwierdzona w Rossyi za № 3717.

Płyn do utrzymania twarzy w ciągłej odporności przeciw wszelkim atmosferycznym i innym zewnętrznym szkodliwym wpływom. Przyjemnie chłodzi i odświeża twarz, nadając cerze delikatną i matową białość. Żądać w składach aptecznych i perfumerjach.

Cena flakonu w Królestwie Polskiem 60 kop. w Cesarstwie 75 kop. Główny skład w Warszawie: w aptece **Żelazna Brama № 8**, oraz w znaczniejszych składach aptecznych i perfumerjach.

Redaktor i Wydawca Dr. H. Zamenhof.

Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36.46.